

3 PERIODO EDUCACION FISICA

DECIMO

PERIODO: TERCERO GRADO DECIMO MATERIA: ED. FISICA

TEMA SUBTEMA

FUTBOL

- Historia, Reglamento
- Preparación física, pases,
- lanzamientos, entradas., control
- dirigido. Aplicación de principios del juego.

FUERZA

- Isotónica
- Isométrica
- Fuerza máxima, explosiva y potencia.
- Fuerza en resistencia.

VELOCIDAD

- La velocidad como una capacidad física básica
- Velocidad de reacción.
- Velocidad de desplazamiento.
- Técnica de carrera